

# 「スマート和食®」マスター講座



プロジェクトメンバー名：花王株式会社

日時：2019年12月14日 9:00~17:00

場所：花王株式会社茅場町事業場

## 講座の詳細

和食の健康価値を毎日の食卓に手軽に取り入れる“しっかり食べて太りにくい食事法”、「スマート和食」。保健・栄養分野の専門職を対象に、そのエビデンスから地域・職場での実践法までを学ぶ講座（有償）を開催します。講師は小島美和子先生（管理栄養士）。詳細・申し込みは（一社）日本家族計画協会へ。

リンク：<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2019-051-013>



2019年度  
参加者募集

## 「しっかり食べて内臓脂肪をためない食事法」

# 「スマート和食」 マスター講座のご案内

内臓脂肪に着目した最先端の食事研究に基づく、しっかり食べて太りにくい食事法「スマート和食」。“食事を減らす、抑える”というネガティブな内容になりがちな栄養指導を“**時間と質を工夫して食べる**”というポジティブな提案に変え、成果を出しています。「スマート和食」マスター講座では、実践的な演習に加え、教材、ツールも豊富にご用意。明日からの健康づくりに役立つ実践法を学んでみませんか。

主催	花王株式会社
協賛	一般社団法人日本家族計画協会
開催日	第10回 2019年 6月15日(土) 第11回 2019年 9月 7日(土) 第12回 2019年 10月 5日(土) 第13回 2019年 12月14日(土)
日時	9:00~17:00 (昼食あり)
場所	花王株式会社 茅場町事業場 会議室 11103-8219 東京都中央区日本橋茅場町1-14-101
対象	管理栄養士、栄養士、保健師、看護師
定員	各回30名
参加費	20,000円(税込) ※保護費スタートキット30名分含む ※送料、飲み物代含む
特典	修了者には栄養指導や健康講座に活用できる ツールを提供(一部有料)

### 内容

#### 「スマート和食」の考え方と実践

- ① 内臓脂肪と「スマート和食」開発について
- ② 「スマート和食」の考え方と実践
- ③ 個別支援に用いる方法(演習含む)

研修資料に活用するためのツール集



**講師** 小島 美和子(おしま みわこ) 有限会社フオリアイフサービス  
花王株式会社 研究員(ヘルスケア食品研究所・生物科学研究所)  
\*都合によりプログラム・講師は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。\*敬称略



**講師プロフィール** 小島 美和子(おしま みわこ)  
有限会社フオリアイフサービス代表取締役・管理栄養士・健康指導士  
女子栄養大学卒業。独立・企業・自治体での健康指導サービス。健康指導の経験から、健康指導サービス事業者へのコンサルティング業務。健康サービス事業者へのコンサルティング業務。2001年からは独立してヘルスケア食品研究所・生物科学研究所を設立。東京府立保健福祉大学・保健師養成施設で健康指導実践プログラム開発ワークショップメンバー。2018年度に「食生活改善推進員」の称号を授けられた。健康指導者としての経験と知識を活かし、クライアント様にもご指導。

【申込み・お問合せ先】 マスター講座事務局 〒163-0843 東京都新宿区春日田町1-110 保健会館5階  
(一社)日本家族計画協会 研修担当 電話:03-3269-4785(受付:9:00~17:00,土・日・祝) FAX:03-3267-2658